

НАВЧИТЬСЯ ТЕХНІКИ 6 СЕКУНД

Приблизно 6 секунд необхідно для того, щоб минула перша, найсильніша хвиля емоцій і включилась кора мозку, яка відповідає за усвідомленість і гальмування некорисних імпульсів.

Отже візьміть собі за правило – щойно ви помітите, що переживаєте бурю емоцій, відрахуйте 6 секунд перед тим, як відповідати співрозмовнику чи починати діяти.

Не повірите, але ця надзвичайно проста техніка дозволяє не тільки запобігти великій кількості конфліктів, але й здатна допомогти вам приймати більш виважені рішення та впроваджувати гарні зміни у ваше життя за принципом: «інші думки-інший вибір-інша поведінка-інше життя» (адже якщо ви робитимете техніку, то помітите, що через 6 секунд, у вас з'являються інші думки та ідеї щодо виходу з конфліктної ситуації).

Користайтесь на здоров'я і пам'ятайте, що усі ці техніки не працюють тоді, коли ви про них просто знаєте, а працюють лише тоді, коли ви їх застосовуєте.

Мар'яна Франко, психолог Психологічної студії «Сенс»

